

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka penulis dapat merumuskan beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Metode Masase memberikan pengaruh terhadap percepatan fase pemulihan atlet di Sekolah *Bandung Internasional Swim*.
2. Metode Akupresur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap percepatan fase pemulihan atlet di sekolah *Bandung Internasional Swim*.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara metode masase dan metode akupresur terhadap percepatan fase pemulihan atlet di sekolah *Bandung Internasional Swim*. Dengan nilai signifikansi 0,000 dan lebih kecil dari 0,05. Selain itu dilihat dari nilai mean nilai *mean* (rata-rata) metode masase lebih baik dari pada metode akupresur yaitu 118.95 untuk metode masase dan 108.00 untuk metode akupresur. Artinya fase pemulihan denyut nadi dengan menggunakan metode masase lebih baik dari pada fase pemulihan denyut nadi dengan menggunakan metode akupresur.

B. REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan sumbangan saran atau rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh lembaga (sekolah atau klub-klub renang), pelatih dan siswa diantaranya ialah :

Ridwan Purnama, 2012
Perbandingan Pengaruh Massage dan Akupresur terhadap Recovery Perenang Bandung Internasional Swim.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

1. Bagi pihak lembaga (sekolah atau klub-klub renang) diharapkan untuk lebih memperhatikan dan meninjau atlit dan para pelatihnya agar ketika selesai melakukan latihan, senantiasa melakukan pemulihan dengan metode-metode pemulihan, baik masase atau akupresur, agar fase pemulihan atlit menjadi lebih cepat dan siap untuk beraktifitas kembali.
2. Bagi para pelatih maupun pembina olahraga khususnya olahraga prestasi, maka sebaiknya harus mengetahui dan memperhatikan metode-metode pemulihan atlit setelah melakukan latihan, sehingga bisa diberikan kepada atlit-atlitnya, apalagi ketika dalam kondisi mengikuti kejuaraan-kejuaraan.
3. Bagi para atlit sebaiknya ketika selesai latihan harus sudah membiasakan untuk melakukan pemulihan, baik dengan menggunakan media bantu seperti pelatih dan teman dengan menggunakan metode pemulihan baik metode masase maupun akupresur. agar fase pemulihan menjadi lebih cepat dan siap untuk beraktifitas kembali.